

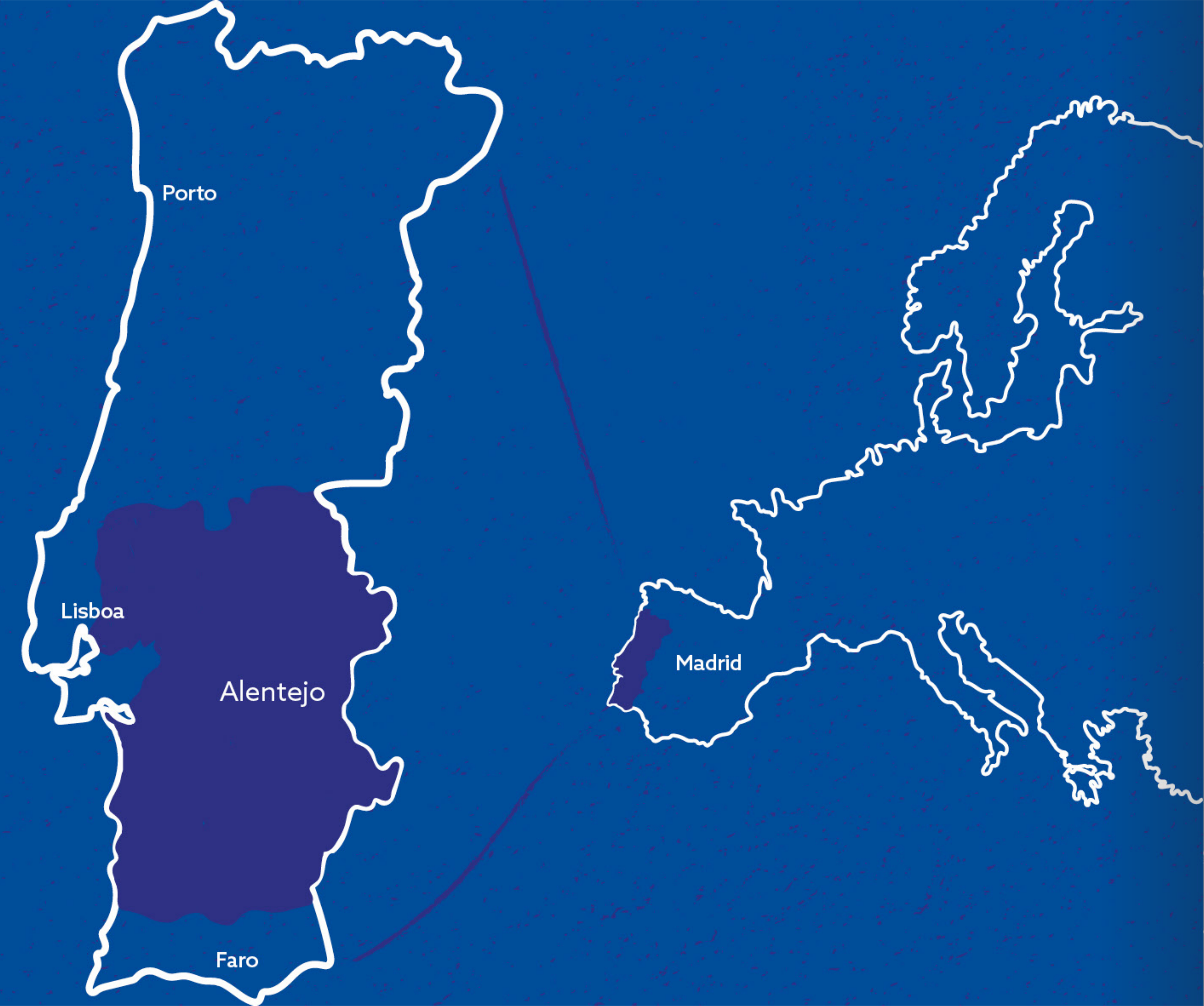
ALENTEJO

LA SÉRÉNITÉ EN PARTAGE

 visit Alentejo  
Portugal

NATURE  
EAD  
AIR  
TERRE





# ALENTEJO

LA SÉRÉNITÉ  
EN PARTAGE







Ses légendaires plaines dorées, ses forêts de chênes-lièges, ses oliveraies et vignes, son air pur et sa nature généreuse sont le symbole d'une terre exceptionnelle. Montagnes et plaines cohabitent entre fleuves et rivières avec oiseaux rares, réserves naturelles et écosystèmes d'exception.

Les sports en plein air sont de mises entre plages et randonnées.

Adonnez-vous à l'Alentejo, il vous le rendra au centuple.







Porto

Lisboa

Alentejo

Faro



**ALENTEJO**



*EAU*





## *LES TRÉSORS AQUATIQUES DE L'ALENTEJO*

L'attrait unique de l'Alentejo est la profusion de plages intérieures et maritimes avec une diversité de paysages dont on ne se lasse jamais.

Rivières, lacs et mer offrent autant de possibilités de s'adonner aux sports nautiques que de se prélasser dans une nature magnifique et préservée.

Baignades et toutes sortes d'activités sont possibles : *surf*, *kitesurf*, ballades, randonnées, VTT, promenades à cheval, en bateau, plongée...

Le long de la côte, la navigation de plaisance se décline : croisières-barbecues, grottes, observation des dauphins...  
À l'intérieur des terres : kayak, voile, *rafting*, canoë, etc.





## *LES PLAGES MARITIMES*

Au nord du Cap de Sines, 47 km de plages sans interruption offrent aux amoureux du soleil et de la mer, des horizons or et bleus interminables.

Du littoral par les terres d'alluvions de l'estuaire du Sado, on s'embarque sur une immense ligne de bord de mer avec une plage à perte de vue.

Les paysages se fondent dans des rivières interrompues par de belles retenues d'eau.

S'évader dans ces contrées, est une invitation au *farniente* et à la rêverie. Le point culminant de cette côte est le magnifique belvédère du Cap Sardão. Seul endroit au monde où la cigogne blanche fait son lit dans les falaises de la mer. Promenez-vous jusqu'à Zambujeira do Mar, plage renommée l'été pour son festival de musique.







## *SINES*

Berceau du grand navigateur, Vasco de Gama, Sines est l'une des villes phare du littoral. Port de pêche convoité, ses ruelles médiévales charment tous les visiteurs. Les adeptes du *surf* et du *bodyboard* viennent du monde entier pour les vagues et les plages de Comporta et de Carvalhal. Dans les environs, les plages de Franquia, Farol et Furnas sont propices à la pêche sportive et à la plongée.

## *SURF*

Le Portugal possède certains des meilleurs *spots* de *surf* d'Europe, avec 30 à 40 *reef* et *beach breaks* notables.

### **Les Plus Belles Plages**

Côté plages familiales : Morgavel, Vale de Figueiros (Figueirinha), la Grande Plage de Porto Covo, et surtout celle de l'Ilha do Pessegueiro, près de la Forteresse de S. Torpes, un refuge pour les amateurs de *windsurf* et *kitesurf*. Et pour les surfeurs : Malhão, Vila Nova de Milfontes, Almogrove. Lagoa de Santo André : pratique du canoë et planche à voile.







**ALENTEJO**





## *LES PLAGES A L'INTÉRIEUR DES TERRES*

La plage fluviale de l'Albufeira de Santa Clara, près du fleuve Mira, débouche ici sur un bel estuaire, navigable en canot ou en barque à moteur jusqu'à Odemira.

Deux barrages aux eaux limpides : Montargil, station balnéaire avec ski nautique, planche à voile, *hovercraft* et pêche sportive ; Maranhão, avec son centre de loisirs (ballades, randonnées et vélo).

Sur les deux rives de la rivière de Raia, on y pêche à profusion l'anguille, le carassin, la perche-soleil, la rousse, la carpe, le goujon, le bogue, le barbeau, l'achigan...





## LAC D'ALQUEVA

C'est le plus grand lac artificiel d'Europe, construit sur le Guadiana. Ce barrage possède une retenue de 250 kms<sup>2</sup> s'étendant sur cinq communes. Ce lac offre d'excellentes conditions pour les sports comme la voile, le ski nautique, le *wakeboard* ou le canoë-kayak. Les amateurs de randonnées pédestres ou VTT peuvent suivre les parcours balisés.

### Les Plus Belles Plages

Praia de Monsaraz (plage familiale en Alqueva, accessible aux personnes à mobilité réduite) ;  
Praia do Alamal (complexe de loisirs avec installations balnéaires et centre d'aventure) ;  
Tapada Grande (Mértola) ; Santa Clara (Odemira) ; Mourão et Amieira, aussi en Alqueva.







**ALENTEJ** 

U







## *RESERVES NATURELLES*

### *RESERVA NATURAL DAS LAGOAS DE SANTO ANDRE E DA SANCHA*

Elle occupe une partie du littoral des municipalités de Sines et de Santiago do Cacém qui s'étend sur 15 km de côte entourées des lagunes de Santo André et de Sancha. La présence d'eau douce a fait naître un ensemble diversifié d'écosystèmes où poussent des plantes aquatiques (saules, roseaux, joncs, bruyères). Ces conditions naturelles attirent de nombreux oiseaux, comme la foulque macroule, le canard à bec rouge ou la rousserolle effarvatte, qui est le symbole de la réserve.

#### **Loisirs**

Randonnée, canoë, planche à voile ou ballade...



*RESERVA NATURAL DO ESTUÁRIO DO SADO*

Admirez le côté pittoresque de Troia et l'incroyable spectacle des dauphins.

Sur l'estuaire du Sado, vous pourrez observer de nombreuses variétés d'oiseaux aquatiques : canards, waders, cormorans, hérons, ibis, spatules... les flamants roses et les cigognes blanches. D'ailleurs cet estuaire est considéré par les ornithologues comme l'une des zones naturelles les plus riches d'Europe avec des espèces menacées comme la chauve-souris ou la loutre.







ALEN  
TEJO

LA SÉRÉNITÉ  
EN PARTAGE



*TERRE*









## *LES PARCS NATURELS*

### *PARQUE NATURAL DO VALE DO GUADIANA*

Entre la beauté sauvage des montagnes de la vallée du Guadiana et les plaines, les écosystèmes sont très favorables. Autour de Mértola : Pulo do Lobo ; Tapada Grande de la Mina de São Domingos est aussi une plage très prisée et Serra da Alcaria est le point d'excellence pour s'adonner au parapente. Aventurez-vous sur la grande route GR 15 (Grande Rota do Guadiana) reconnue pour la richesse de ses paysages, de son patrimoine historique et naturel. Des plages du sud jusqu'aux sublimes paysages montagneux au nord, le contact magique avec le fleuve Guadiana invite à des promenades en bateau et à l'observation de la faune et de la flore. Pour les sportifs, de multiples parcours pédestres et VTT s'offrent à eux en pleine nature.







### *PARQUE NATURAL DA SERRA DE SÃO MAMEDE*

Les 320 km<sup>2</sup> de la Serra de São Mamede (1025 m d'altitude) ont été classifiés Parc Naturel en 1989. La réserve abrite l'une des plus grosses colonies de chauve-souris d'Europe. Au-dessous de Marvão, il faut arpenter la ville romaine d'Ammaia et admirer les paysages.

Puis orientez-vous vers Portalegre, et prenez la route sur 15 km qui conduit jusqu'au Pico de São Mamede (mirador d'altitude).

#### **Parcours Pedestres**

Parcourez les 515 km de sentiers Feel Nature et découvrez des paysages magiques tels que le monument national de Portas de Rodão.





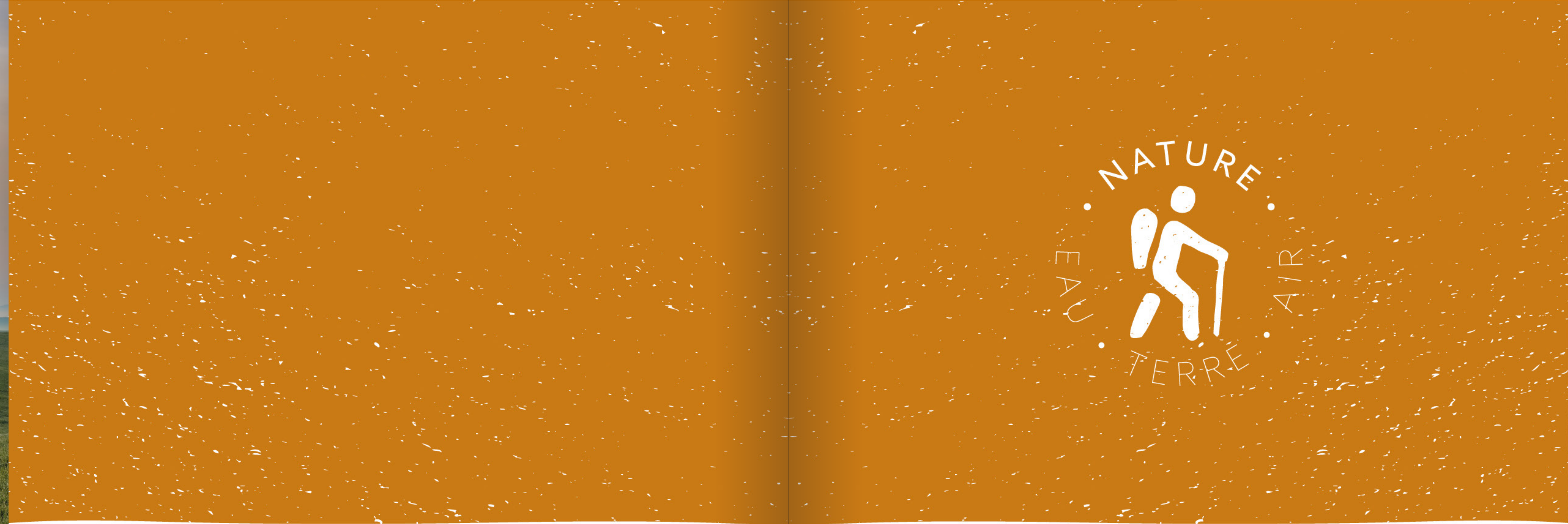


*PARQUE NATURAL DO SUDOESTE  
ALENTEJANO E COSTA VICENTINA*

Le charme opère dès que l'on arrive au sud de Sines. S'étendant sur plus de 100 km de côte, ce parc est le tronçon du littoral européen le mieux conservé, avec plusieurs espèces de faune et flore uniques. Ici, vous apercevrez des aigles pêcheurs, cigognes blanches et loutres.







*TERRE*

**ALENTEJ**





## *LA ROTA VICENTINA*

Pleine de charme, elle se répartie en deux longs chemins balisés – l'un le long de la côte (120 km), l'autre dans les terres (230 km) et se parcourt à pied ou à vélo. Dans les secteurs moins sauvages, vous pourrez effectuer de belles randonnées d'une journée. Le grand parcours pédestre s'étend sur un total d'environ 750 km, longeant l'une des plus belles zones côtières préservées d'Europe. Le « Caminho Histórico » (Chemin Historique) de 263 km, est le parcours le plus long reliant Santiago do Cacém au Cap de São Vicente (le point le plus au sud de l'Europe).

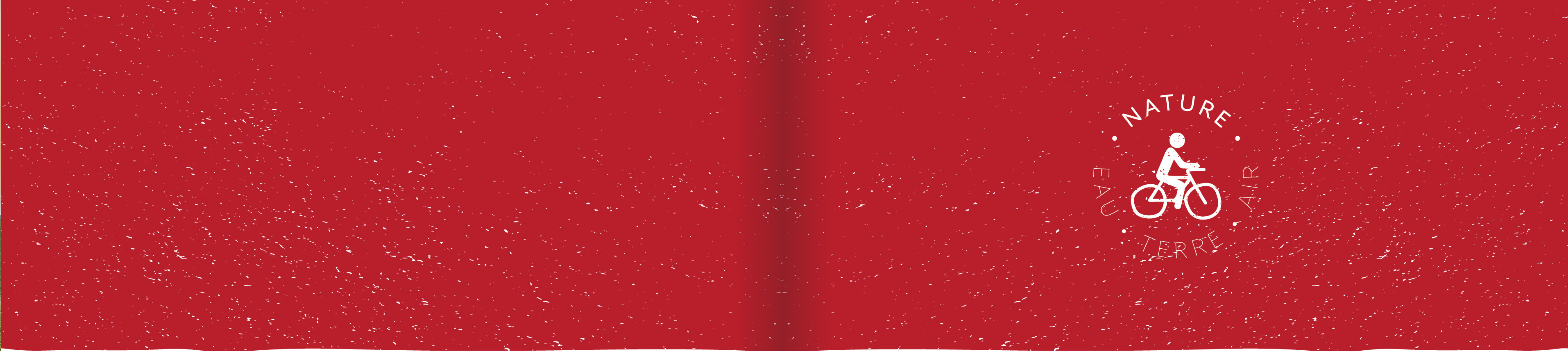
Le « Trilho dos Pescadores » (Sentier des Pêcheurs), exclusivement pédestre, suit toujours la mer par des chemins donnant accès aux plages et aux villages de pêcheurs, sur 226,5 km, entre São Torpes et Lagos.

### **A Savoir**

En plusieurs jours, vous pourrez suivre la route et dormir dans les hébergements associés au projet. Les bagages peuvent être pris en charge.







**ALENTEJ** 





## *LES RANDONNÉES ORGANISÉES*

Côté montagne, suivez les sentiers Feel Nature de la Serra de São Mamede dans le sillon des aigles.  
Côté fleuve, plongez dans le Guadiana ou dans les eaux de l'Alqueva et choisissez parmi 11 itinéraires.  
Côté plaine : la Grande Route du Montado vous permettra d'explorer de part et d'autre toute l'étendue de la région.

### *CAMINHOS DE SANTIAGO ALENTEJO E RIBATEJO : UN SECRET BIEN GARDÉ*

Deux chemins à découvrir : le Caminho Central et le Caminho Nascente, avec 875 km parfaitement balisés sur un parcours de 37 étapes étendues dans 30 municipalités.

#### **Le must**

La Rota Vicentina en bordure de mer court sur 750 km certifiés comme les meilleurs parcours d'Europe (Leading Quality Trails-Best of Europe).







## *PISTES CYCLABLES*

Au cours de ces balades intérieures ou côté mer, vous apprécierez le silence et la sérénité des lieux. Ces magnifiques sentiers vous enchanteront avec leurs plaines et collines vallonnées, et leurs paysages à couper le souffle. Pour une belle excursion d'une journée ou un long parcours, des circuits à vélo agrémenteront vos plaisirs. Super-pros, moyennement amateurs et débutants, chacun trouvera son bonheur.

Partez sur la route EuroVelo 1 à la découverte des pistes cyclables d'Évora et de Montemor-o-Novo (anciens chemins de fer). Avec un R-V pris à Serpa, au Centre VTT sur 238 km de sentiers balisés. L'Écopista d'Évora débute à l'intérieur de la ville et se prolonge jusqu'aux confins de la commune sur un total de 21 km. Ce parcours patrimonial, commence sur la route d'Évora-Arraiolos (8 km) et peut aussi bien se faire en VTT ou à pied.

## *ESCALADE*

Dans la Serra da Penha, autour du Parque Natural de la Serra de São Mamede, les adeptes de l'escalade se réjouiront des parois équipées autorisées dans cette aire protégée.





ALEN  
TEJ 

LA SÉRÉNITÉ  
EN PARTAGE



*AIR*









## *L'OBSERVATION D'OISEAUX*

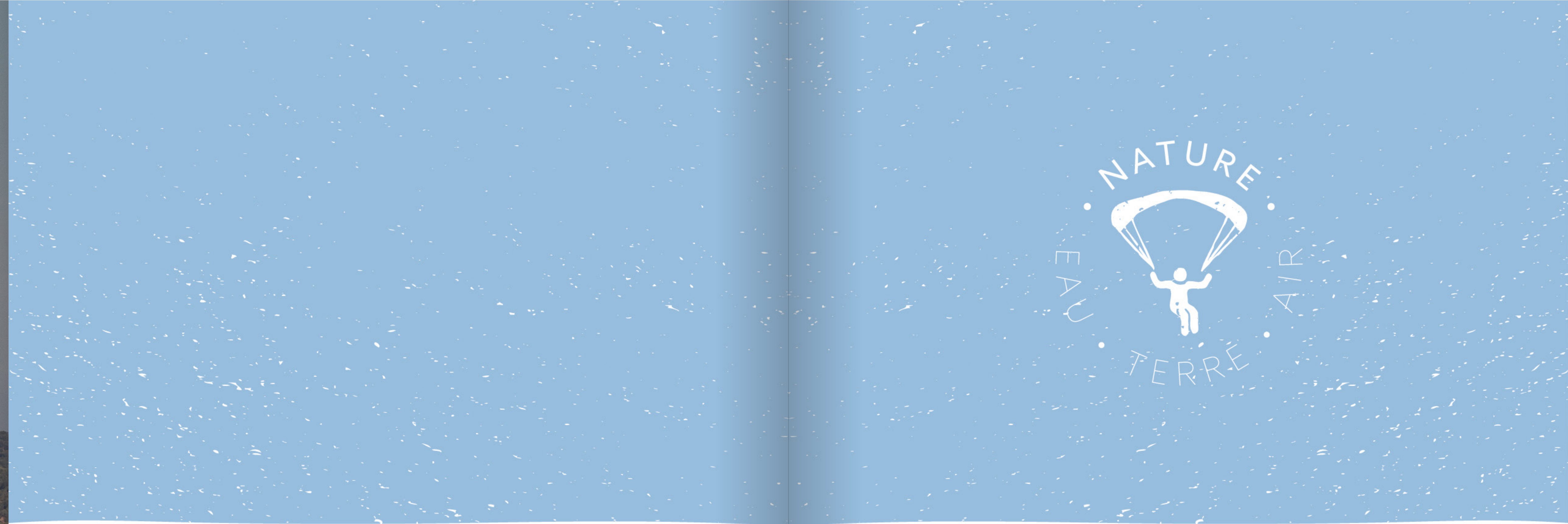
L'Alentejo est un endroit privilégié pour l'observation des oiseaux, en particulier dans les lagunes côtières de l'Atlantique. Le Parc Natural du Vale do Guadiana est idéal. La Réserve Naturelle de l'Estuaire du Sado est aussi très prisée.

Des parcours d'une journée sont organisés dans les lagunes ou les dunes de sable. Dans l'estuaire du Sado, des biologistes marins vous guideront pour l'observation des dauphins et celle d'environ 350 variétés d'oiseaux. Les amateurs de *birdwatching* pourront choisir de parcourir les six biotopes entre steppes, plages, lagunes, forêts, falaises et estuaires.

L'écosystème du Campo Branco, à Castro Verde, Réserve de Biosphère, permet l'existence d'espèces d'oiseaux comme l'outarde, le milan, le francolin cendré, la perdrix à collier noir, la grue et le milan chasseur.







**ALENTEJ**



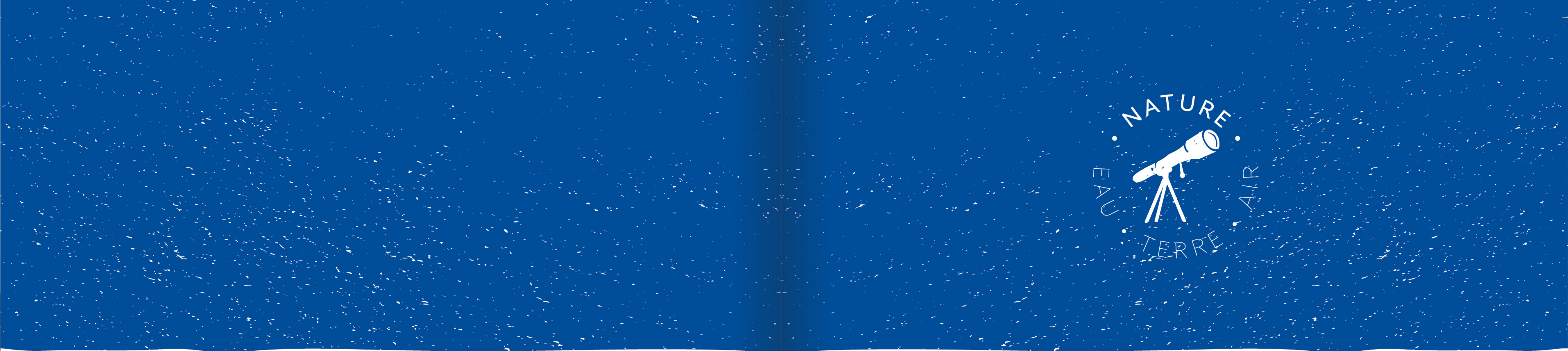


## *SPORTS EN L'AIR*

Une façon grandiose de découvrir les paysages magiques. Les Aérodomes d'Évora et Figueira dos Cavaleiros, à Ferreira do Alentejo, spécialisés dans le parachutisme, organisent des sauts en tandem avec un instructeur qualifié et proposent des cours. Sautez donc à 3000 pieds d'altitude et volez !







**ALENTEJ** 





## *PARAPENTE ET BALADES EN MONTGOLFIÈRE*

Pour votre baptême de vol en parapente, vous serez accompagné par un pilote certifié.

C'est à Serra da Alcaria, le plus haut sommet de la municipalité de Mértola, à 370 m de hauteur, que toutes les conditions sont réunies pour s'essayer à cette pratique sportive.

Vol en montgolfière à Évora, Castro Verde (Entradas) et Monsaraz : certaines excursions programment un voyage autour d'un ciel étoilé qui vous entrainera jusqu'aux premiers rayons de soleil... tentant non ?

Beja est une ville qui mérite aussi d'être vue d'en haut.



## *L'OBSERVATION NOCTURNE D'ÉTOILES À LA DARK SKY ALQUEVA*

Les réserves de ciel étoilé, également appelées Dark Sky, ne cessent de se multiplier.  
La Dark Sky Alqueva, autour du barrage d'Alqueva, le plus grand lac artificiel d'Europe construite sur la rivière Guadiana, est le premier site au monde à avoir reçu la certification Starlight Foundation en qualité de « Starlight Tourism Destination », soutenue par l'UNESCO, UNWTO et IAC.  
Profitez de ces conditions d'exception pour observer la beauté d'un ciel étoilé.







**Turismo do Alentejo, ERT**  
Praça da República, n.º 12 – 1.º  
Apartado 335  
7800-427 Beja, Portugal  
Tel.: +351 284 313 540  
[geral@turismodoalentejo-ert.pt](mailto:geral@turismodoalentejo-ert.pt)

**Agência Regional de Promoção Turística  
do Alentejo/Alentejo Promotion Office**  
Rua Manuel Batista Reis, n.º 6, R/C  
7570-284 Grândola, Portugal  
Tel.: +351 269 498 680  
[info@turismodoalentejo.pt](mailto:info@turismodoalentejo.pt)

**Turismo de Portugal**  
Edifício-sede: Rua Ivone Silva, Lt. 6  
1050-124 Lisboa, Portugal  
Tel.: +351 211 140 200  
[info@turismodeportugal.pt](mailto:info@turismodeportugal.pt)





[www.visitalentejo.com](http://www.visitalentejo.com)



COFINANCIÉ PAR

